

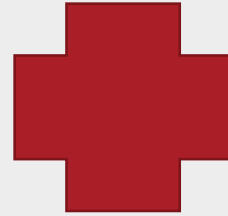


Cómo diseñar menús equilibrados

Tecnóloga de alimentos
Dietista-nutricionista Col.
CYL00166
Docente Universidad Isabel I

Criterio

Salud



Educación nutricional

Alta densidad
nutricional

Calorías vacías

¿Solo calorías?



Falso dilema



Exceso de peso, enfermedad y renta

- La prevalencia de obesidad es 3,79 veces superior en áreas deprimidas (Villanueva et al, 2015).
- En los distritos con menos renta hay mayor prevalencia de obesidad, independientemente del estatus socioeconómico familiar: hay menos acceso a alimentos saludables (Villanueva et al, 2015).
- El acceso a alimentos insanos en las inmediaciones de los colegios es inversamente proporcional a la renta del barrio: a más renta, acceso más difícil (Díez et al., 2019).
- El 70 % de los niños que padecen obesidad, la sufrirán también como adultos (Albaladejo et al, 2019).

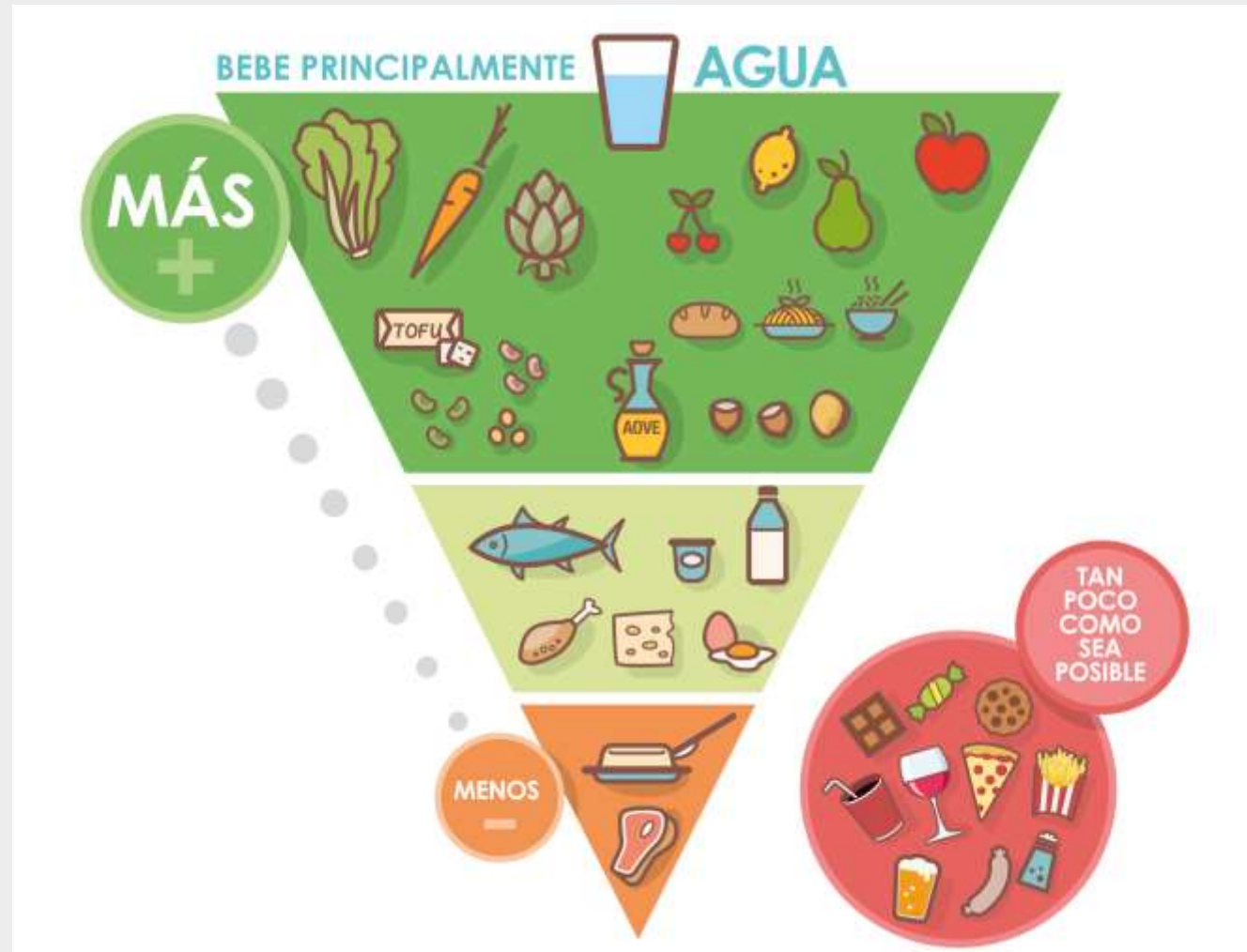


BEATRIZ ROBLES

Exceso de peso, enfermedad y renta

- El acceso a alimentos saludables no puede considerarse un lujo, ni vetarse a las personas vulnerables.
- Una dieta insana reduce la calidad de vida e incrementa el riesgo de enfermedad en personas en riesgo de exclusión.

¿Cómo es un menú saludable?



¿Cómo es un menú saludable?

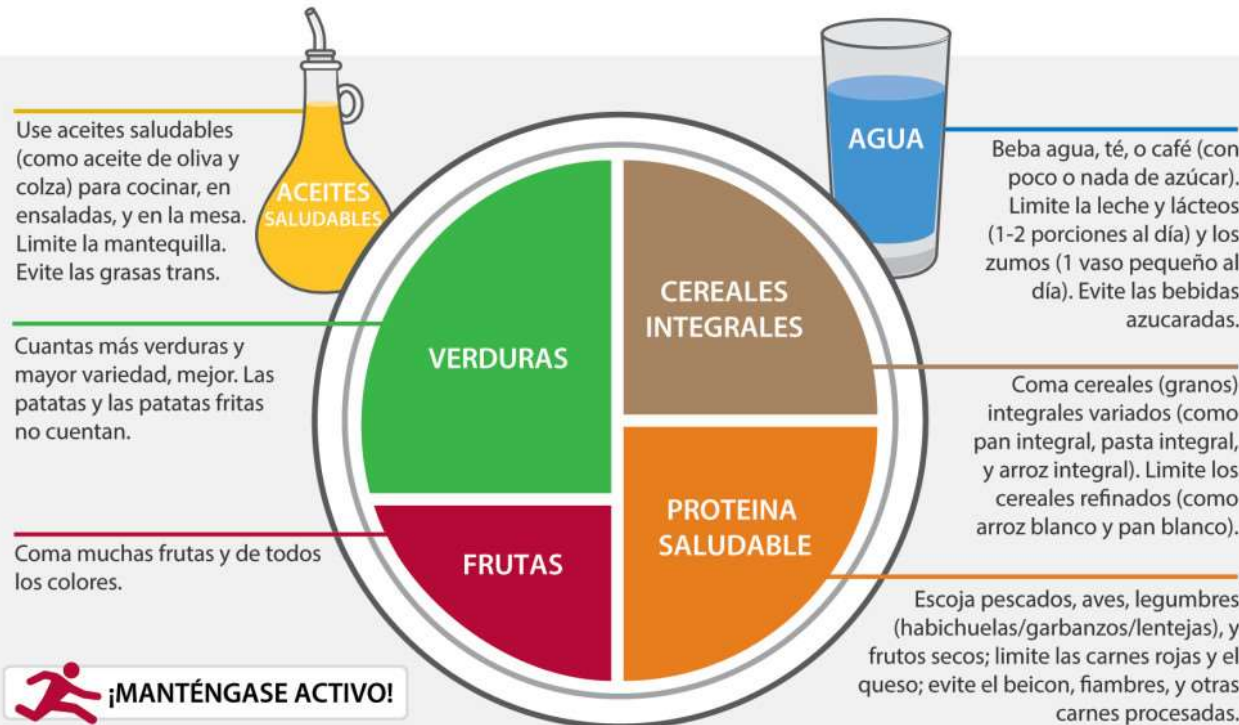
<i>más</i>	<i>cambiar a</i>	<i>menos</i>
FRUTAS Y HORTALIZAS	AGUA	SAL
LEGUMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



The illustrations at the bottom of the infographic show: 1. A green broccoli and a red apple, representing fruits and vegetables. 2. A blue pitcher pouring water into a glass, representing water. 3. A salt shaker and a glass of red liquid with a straw, representing salt, added sugars, and processed meats.

¿Cómo es un menú saludable?

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

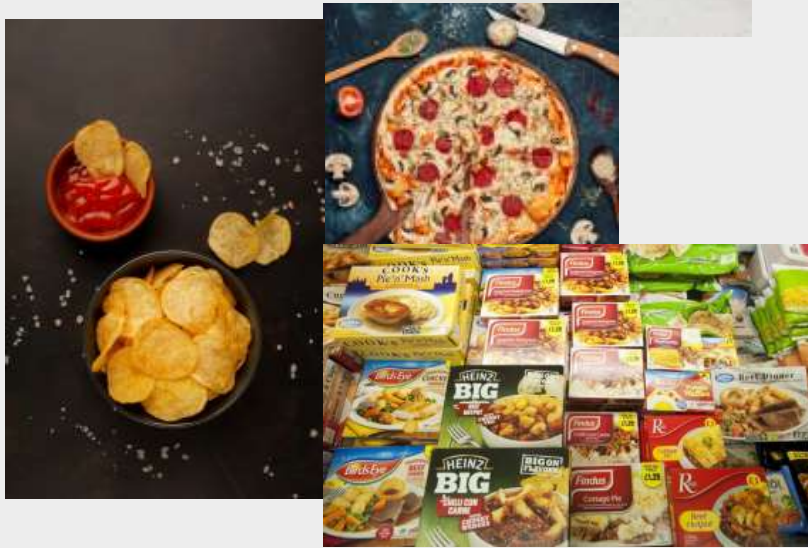


Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

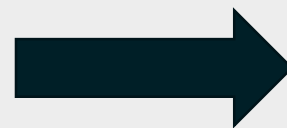
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



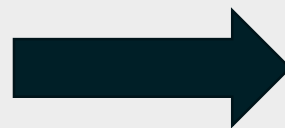
Fuera de la compra



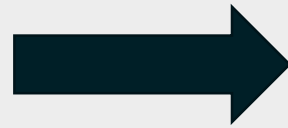
Alternativas saludables: Desayunos, meriendas y tentempiés



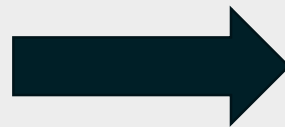
Alternativas saludables: Desayunos, meriendas y tentempiés



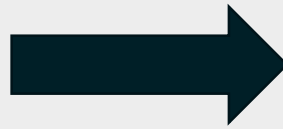
Alternativas saludables



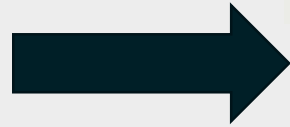
Alternativas saludables: Desayunos, meriendas y tentempiés



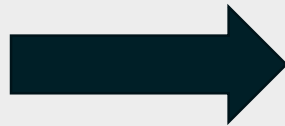
Alternativas saludables: Desayunos, meriendas y tentempiés



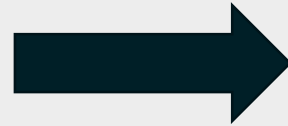
Alternativas saludables: Fuentes de proteína



Alternativas saludables: Hidratos de carbono



Alternativas saludables precocinados + Ahorro energético



Alternativas si no pueden llevarse frutas y verduras frescas

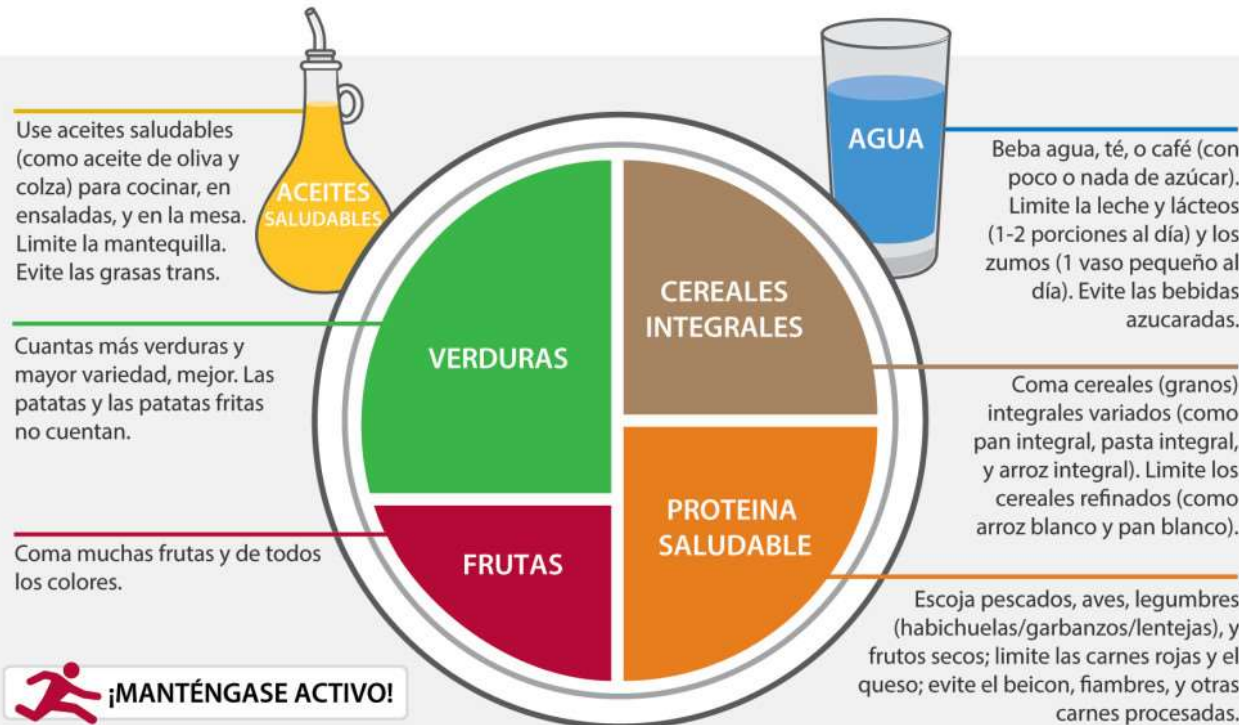


Alternativas saludables: Comparativa precios

Producto	Tamaño ración	Precio ración (€)	Alternativa saludable	Tamaño ración	Precio ración
Croissant	90	0,6	Tostada de pan integral con aceite oliva	30g - 10 ml	0,08 + 0,03=0,11
Galletas maría	24	0,03			
Cereales azucarados	40	0,27	Copos de avena	40	0,06
Postre lácteo	100	0,51	Yogur natural	125	0,15
Zumo	250	0,2	Naranja	225	0,28
Margarina	15	0,05	Aceite de oliva	10	0,03
			Mantequilla	15	0,12
Crema cacao	15	0,11			
Cacao azucarado	10	0,06	Cacao en polvo	10	0,1
Patatas chips	30	0,22	Fruta desecada	20-60	0,7-1
			Aceitunas	40	0,26
Cacahuets recubiertos chocolate	20	0,22	Cacahuets tostados	20	0,06
Fiambre de cerdo	60	0,41	Pechuga de pollo para asar	60	0,3
Fiambre de pavo	60	0,66	Pechuga de pollo para asar	60	0,3
Salchichas Frankfurt	75	0,29	Huevo	63-73	0,12
Chorizo	50	0,48	Sardinillas aceite girasol	69	0,74
Pasta refinada	70	0,13	Pasta integral	70	0,18
Pan de molde	40	0,1	Pan de molde integral	40	0,1
Fabada en lata		4,25€/kilo	Alubias cocidas		2,75€/kilo
Arroz precocinado congelado	70	0,95	Vasitos de arroz integral	70	0,33
Palitos de merluza	80	0,53	Sardinillas aceite girasol	69	0,74

¿Cómo es un menú saludable?

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University

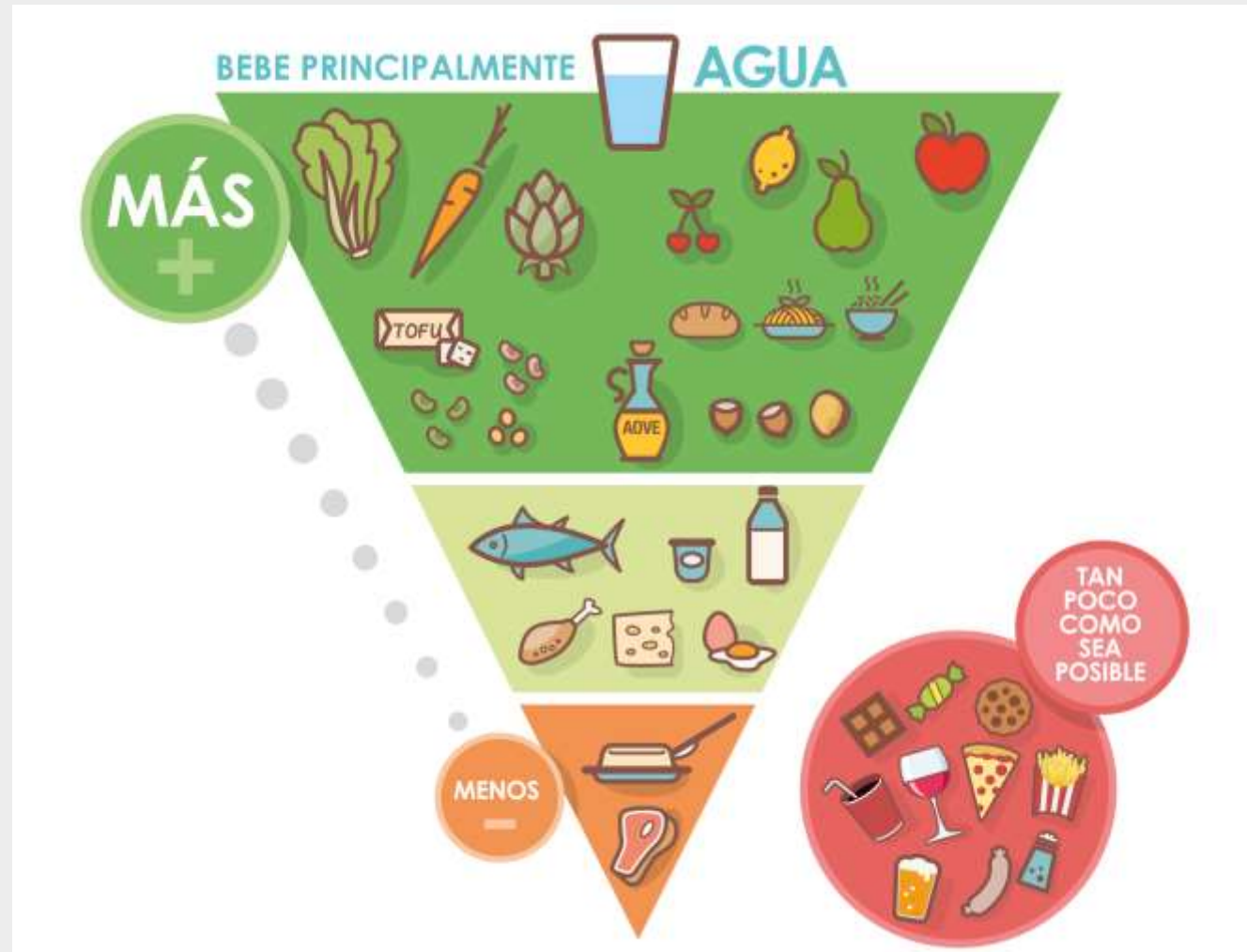


Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



¿Cómo es un menú saludable?



Lista de la compra

Alimentos recomendables
Frutas y verduras frescas
Verduras en conserva
Verduras congeladas
Frutas congeladas
Frutas deshidratadas
Legumbres secas
Legumbres cocidas en conserva
Tomate triturado
Frutos secos crudos o tostados y sin sal
Pan, pasta y arroz integrales
Cereales desayuno integrales / Copos de avena integral
Carnes frescas preferiblemente magras (aves, conejo)
Pescado fresco
Pescado congelado
Huevos
Conservas de pescado y marisco
Aceite de oliva virgen
Vinagre
Encurtidos
Leche, yogures naturales y quesos
Patés de legumbres (hummus), guacamole...

Alimentos a evitar
Bebidas alcohólicas (vino y cerveza, incluidos)
Bebidas azucaradas
Zumos
Snacks
Postres lácteos
Galletas / Bollería
Grasas insanas (mantequilla, crema de cacao)
Cacao en polvo azucarado
Precocinados (empanadillas, croquetas...)
Carnes procesadas (fiambres, salchichas, embutidos...)
Salsas y vinagretas

Lectura etiquetas

1-. Denominación de venta

2-. Lista de ingredientes

3-. Valor nutricional

4-. Fecha de duración mínima

Lectura etiquetas

1-. Denominación de venta

2-. Lista de ingredientes

3-. Valor nutricional

4-. Fecha de duración mínima



Lectura etiquetas

1-. Denominación de venta

2-. Lista de ingredientes

3-. Valor nutricional

4-. Fecha de duración mínima



Lectura etiquetas

1-. Denominación de venta

2-. Lista de ingredientes

3-. Valor nutricional

4-. Fecha de duración mínima

Chocolate con leche extrafino y almendras. Ingredientes: azúcar, manteca de cacao, **leche** (15,4%), **almendras** (15%), cacao, suero de **leche** en polvo, emulgente (lecitina de girasol), aroma natural de vainilla. Puede contener otros **frutos secos**. Cacao: 30% mínimo. Conservar en un lugar fresco y seco.

Lectura etiquetas

1-. Denominación de venta

2-. Lista de ingredientes

3-. Valor nutricional

4-. Fecha de duración mínima

Ensalada de Cangrejo 450g:
INGREDIENTES: Salsa rosa (46%) (agua, aceite de girasol, azúcar, jarabe de glucosa, vinagre, tomate, sal, vino de jerez (contiene sulfitos), yema de huevo, estabilizantes: E-415, E-412, almidón modificado, conservador: E-202), surimi (32%) (carne de **pescado**, estabilizantes: sorbitol y polifosfatos, agua, polvo de clara de **huevo** rehidratado, almidón, carne de **cangrejo** (4%), azúcar, sal, aceite de nabina, aroma de **cangrejo**, potenciadores del sabor: E-621, E-635, estabilizante: E-407, colorantes: E-171, E-120 y E-160c), piña (12%), **huevo** cocido (10%) (**huevo**, sal, correctores de acidez: ácido cítrico, ácido acético). Puede contener trazas de gluten, soja, leche, apio, moluscos y mostaza. Plato preparado refrigerado. Envasado en atmósfera protectora.

Alergias e intolerancias: alimentos sustitutivos



- La dieta debe basarse en **productos naturalmente libres de gluten**: frutas y verduras, frutos secos, semillas, legumbres, pescados, carnes magras, huevos, lácteos.
- Evitar basar la dieta en alimentos específicamente formulados “sin gluten”.
- Cereales, pseudocereales y semillas libres de gluten:
 - Arroz
 - Maíz
 - Trigo sarraceno o alforfón.
 - Quinoa
 - Teff
 - Sorgo
 - Chía

Alergias e intolerancias: alimentos sustitutivos



- “Sin gluten”: como máximo contiene 20 mg gluten / kg.
- “Muy bajo contenido en gluten”: como máximo contiene 100 mg gluten / kg.
- Los alimentos naturalmente libres de gluten no deberían indicarlo en el etiquetado.

Alergias e intolerancias: alimentos sustitutivos



- La leche no es imprescindible, se pueden obtener los mismos nutrientes a partir de otros alimentos.
- La bebida de soja se admite como sustituto de la leche para niños a partir de los 12 meses, pero debe evitarse en menores de 1 año.
- Bebidas vegetales como la de avena, arroz, espelta, nueces, almendras...tienen un peor perfil nutricional y no sirven como sustitutos.
- Elegir bebidas sin azúcares añadidos y con alto % de soja (las hay hasta con un 15%).

¿Y qué pasa con el calcio?

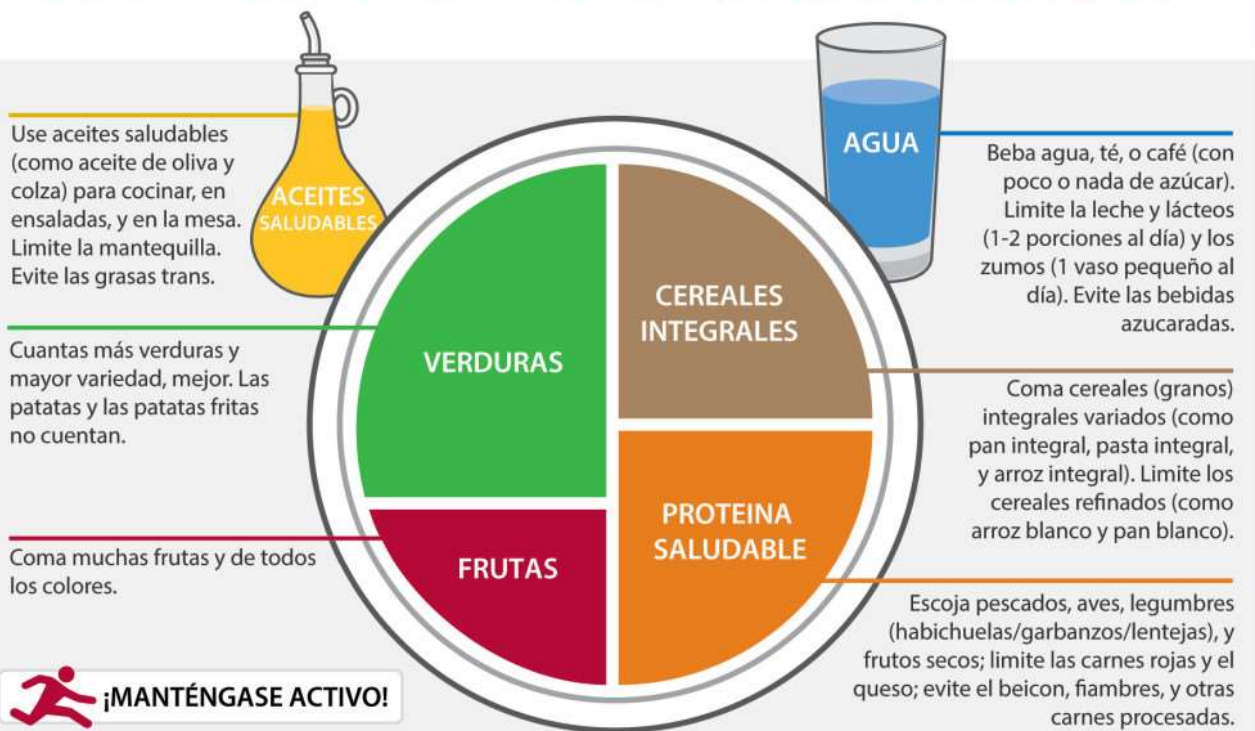


Tamaños de ración (SENC, 2004)

Alimento	Peso ración	Medida casera
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	60-80g de pasta, arroz	1 Plato normal
	40-60 g de pan	3-4 rebanadas o un panecillo
	150-200 g de patatas	1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	150-200 g	1 Plato de ensalada variada
		1 Plato de verdura cocida
		1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresa, 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	200-250 ml de leche	1 taza de leche
	200-250 ml de yogur	2 unidades de yogur
	40-60 g de queso curado	2-3 lonchas de queso
	80-125 g de queso fresco	1 porción individual
Pescados	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	60-80 g	1 Plato normal individual
Frutos secos	20-30 g	1 puñado o ración individual

Planificación de un menú

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Propuesta platos saludables y económicos

Ensaladilla rusa
Ensalada de garbanzos con maíz, pimiento rojo y alcaparras.
Pasta integral con tomate triturado y atún.
Ensalada de arroz integral con sardinillas.
Ensalada campera con patata, tomate, aceitunas, atún en aceite y pimientos asados.
Ensalada de lechuga con patata, atún, huevo y pepinillos.
Lentajas guisadas con verduras.
Alubias blancas guisadas con verduras.
Espaguetis integrales con aceite de oliva, ajo y atún.
Crema de verduras con tropezones de huevo cocido.
Garbanzos con espinacas.
Patatas con pescado.
Ensalada de espinacas con gambas al ajillo.
Judías verdes con tomate.
Tortilla de patatas con ensalada.
Merluza congelada en salsa verde con guisantes.
Pollo asado con hierbas aromáticas.
Pimientos asados con ventresca de atún o caballa en conserva.
Huevos al plato
Huevos fritos con espárragos trigueros.
Salteado de setas con revuelto de huevos.
Merluza a la romana.
Hummus con crudités de verduras
Croquetas de lentejas
Tortilla de verduras



Muchas gracias

@beatrizcalidad

info@beatrizrobles.com

www.beatrizrobles.com

